

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	パン ウインナーソテー 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 出し巻き玉子 味噌汁	パン 肉団子のコンソメ煮 ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン スパゲティサラダ フルーツ(カクテル) 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ チゲンサイのお浸し 味噌汁	菓子パン ベーコンソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 南瓜のクリーム煮 洋梨缶 牛乳/コーヒー
	たまごふりかけごはん 海鮮やきそば 焼き餃子 大根の梅肉和え 中華スープ	ごはん サバの煮付け ピーマンのピリ辛炒め 春菊の湯葉和え 味噌汁	ごはん えびチリ もやしのニラ炒め チゲンサイの和え物 ワカメスープ	ごはん カレイの生姜煮 小松菜とエビの炒め物 オクラのとろろ和え すまし汁	ピラフ かクリーム・コンクリミン・エビフライ キャベツのソテー ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん アジの梅煮 インゴンのじゃこ炒め 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん 豚肉と厚揚げの旨煮 大根の煮物 チゲンサイの生姜醤油和え 味噌汁
	ごはん 豚肉と茄子のみそ炒め 蓮根とこんにゃくの煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁	ごはん 鶏肉のゆず香り焼き 里芋の煮物 菜の花のドレ和え(青ジソ) すまし汁	ごはん すき焼き煮 なすのそぼろ炒め ほうれん草の和え物(ゆずドレ) すまし汁	ごはん ハンバーグ アスパラのソテー 白菜のしそのみ和え 味噌汁	ごはん アカ材の塩こうじ焼き 炊き合わせ ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁	ごはん 八宝菜 肉団子 えだ豆サラダ(フレンチ白) すまし汁	ごはん ホッケの漬け焼き 長芋の揚げ煮 小松菜のポン酢和え 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	パン マカロニサラダ パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 しろ菜の煮びたし 味噌汁	パン カニカマサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ いんげんごま和え 味噌汁	ホットケーキ ポテトサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン ベーコンソテー フルーツ(カクテル) 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん メンチカツ 切干大根の炒め煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	ごはん 豚肉のごま煮 ピーマンとツナのソテー キャベツサラダ(フレッシュ) 味噌汁	たらこふりかけごはん 肉うどん 焼きなす 菜の花の酢味噌和え コンポート(リンゴ)	鶏天丼 えびしんじょ ほうれん草の海苔和え 味噌汁 ヨーグルト(ブルーベリーソース)	ごはん タラの梅煮 ピーマンの甘辛炒め 春雨サラダ 味噌汁	ごはん シーフードシチュー キャベツの炒め物 胡瓜のじゃこ和え いちごゼリー	☆コース料理☆
夕食	ごはん 鶏の照り焼き ぜんまい炒め ブロッコリーのドレ和え(梅ドレ) 味噌汁	ごはん カレイのみぞれ煮 レンコンの炒め物 ごぼうサラダ すまし汁	ごはん マスの塩焼き レバニラ炒め 白菜のごま和え 味噌汁	ごはん サバの照り焼き 南瓜の煮付け チゲソウのドレ和え(デリシオス) すまし汁	ごはん 豚肉ときのこのオムレツ炒め ひじきの炒め煮 長いも短冊 すまし汁	ごはん 牛肉の柳川煮 ブロッコリーのソテー トマトサラダ(フレッシュドレ) 味噌汁	ごはん メバルの煮付け 里芋とインゲンの味噌仕立て カリフラワーのサラダ すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	パン	ごはん	パン	パン	ごはん	菓子パン	パン
	マカロニサラダ	厚揚げの煮物	大豆サラダ	マカロニサラダ	出し巻き玉子	肉団子のコンソメ煮	スパゲティサラダ
	白桃缶	小松菜の煮浸し	ヨーグルト	バナナ	春菊のおかか和え	みかん缶	洋梨缶
	牛乳/コーヒー	味噌汁	牛乳/コーヒー	牛乳/コーヒー	味噌汁	牛乳/コーヒー	牛乳/コーヒー
昼食	ごはん	チキンカレー	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	サワラの幽庵焼き	コンクリミーフライ	アジの漬け焼き	角煮	サバの味噌煮	牛肉ソテー (おろしたれかけ)	ホッケの塩焼き
	ピーマンの炒め煮	ツナサラダ(シーザードレ)	冬瓜のあんかけ	白菜の中華煮	インゲンの炒め物	南瓜の煮物	長芋の白煮
	白菜の和え物	プリン	春菊の昆布和え	胡瓜の酢の物	もずく酢	サラダ(フルツ赤)	しろなの錦糸和え
	すまし汁		味噌汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁
夕食	ごはん	ごはん	牛丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	鶏の塩こうじ漬け焼き	海鮮炒め	ピーマンとエビの炒め物	変わり揚げ	蒸し鶏のごまだれかけ	ホキの甘酢あんかけ	豚肉の甘辛煮
	筍の煮物	ミートボール	しろ菜の和え物	金時豆とさつまいもの煮物	ピーマンの炒め煮	小松菜の煮浸し	きのこソテー
	春菊のドレ和え(青じそ)	オクラの梅鯉和え	すまし汁	インゲンサイのお浸し	菜の花のドレ和え(ごま醤油)	切干大根の和え物(ゆずドレ)	ほうれん草の海苔和え
	味噌汁	すまし汁	ゼリー (マスカット)	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁

## 献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	パン 大豆サラダ パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん えびしんじょ しろ菜のお浸し 味噌汁	パン 肉団子のクリーム煮 ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 南瓜サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ ほうれん草のごま和え 味噌汁	菓子パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 焼き豚のソテー フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 鶏のはちみつ照り焼き なすの煮物 春菊のドレ和え（中華ドレ） すまし汁	ごはん カレイの煮付け ビーフソテー インゲンのごま和え すまし汁	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 若竹煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	散らし寿司 白菜の煮浸し ブロッコリーの和え物 赤出し ようかん	ごはん 鶏肉の酒粕焼き 里芋とこんにゃくの煮物 春菊のポン酢和え すまし汁	おかかごはん ちゃんぽんめん しゅうまい 小松菜の和え物 杏仁豆腐	☆お誕生日会☆ ひじき御飯 天ぷら盛り合わせ まぐろの山掛け 海藻サラダ（柚子ドレ） 赤だし フルーツ（2種） レアチーズケーキ
夕食	ごはん 好むのかば焼き 冬瓜の煮物 フレンチの和え物 味噌汁	ごはん ポテサラコロッケ ピーマンのオイスター炒め オクラの麺つゆ和え 味噌汁	ごはん マスの幽庵焼き 鶏肉の旨煮 大根のナムル 味噌汁	ごはん 牛肉の彩り炒め じゃが芋のそぼろ煮 菜の花の和え物 すまし汁	ごはん 豚しゃぶ（ごまだれ） 大根のえびあんかけ 胡瓜の中華ドレ和え 味噌汁	ごはん サワラの香味焼き 五目煮 しろ菜のドレ和え（青じそ） 味噌汁	ごはん マーボー茄子 白菜のツナ煮 アスパラの和え物（デリシャス） 中華スープ

## 献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	29	30	31				
朝食	パン プチハンバーグ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 オクラのおかか和え 味噌汁	パン オムレツ ヨーグルト 牛乳/コーヒー				
昼食	ごはん 豚の生姜焼き 海鮮団子の煮物 春菊のお浸し すまし汁	ごはん 鶏肉のポン酢炒め 冬瓜の煮物 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	ごはん マスの塩焼き ひじき煮 もやしの中巻トレ和え 味噌汁				
夕食	ごはん アカウオの煮付け ピーマンの炒め物 インゲンのごま和え 味噌汁	おかかふりかけごはん にゅうめん かき揚げ 菜の花の湯葉和え ようかん	ごはん 豚肉野菜炒め しゅうまい レタスとトマトのサラダ すまし汁				